

Proyecto:

“Bienestar Emocional y
Salud Mental”

2024-2026



22-26 October. Kristinehamn (Suecia)

IES Lucía de Medrano
Sofía Fernández García
José Carlos Tejedor Lorenzo
Ana Sánchez Pedraz
Ángel Torijano Pérez



Cronograma

Aduntamos la información recibida por parte de los organizadores:

Tuesday 22 October	Wednesday 23 October	Thursday 24 October	Friday 25 October	Saturday 26 October
Arrival Meeting with host families	1. Welcome + Breakfast 8 30 - 9 30	1. Breakfast + rules 8 00 - 8 45	1. Breakfast + Nature Mindfulness Coping skills 8 30- 9 00	Departure
	2. Round tour in school 9 30 - 10 15	2a. Volleyball 9 00 - 12 00	2. Forest Walk 9 00 - 12 00	
	3. Swedish Lesson + " Fika " 10 15 - 11 00	2b. Conversation - (Staff - EHT) 10 00 - 11 00	3. Outdoor Bath	
	4. Care Lesson 11 15 - 12 00			
	Lunch 12 00 - 12 45	Lunch 12 00 -12 45	Outdoor lunch 12 00	
	5. Lecture Healthcare History. Sve 12 45 -13 30	3. Lecture, Present. Youth in Kristinehamn. 12 45 - 13 15	4. Closing - The Auditorium 14 00 - 16 00	
	6. Excursion. Marieberg. Museum 14 00 - 15 15	4. Lecture. Present. Theoretical Session 13 30 -15 00	Beginning of Final Product?	
	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
	7. Art Museum. Coping skills.	5a. Lecture Healthcare	Time for reflection,	

	Aesthetic Creation 15 30 - 16 30	and Care 5b. Lecture psychology/ psychiatry 15 15 - 16 00	summary, and evaluation	
	Evening activities	Evening activities	Evening activities	
	Kristinehamn City Center 18 00 - 21 00	Evening activity + Dinner - Host Family 18 00 - 21 00	Closing + Dinner in the Auditorium 18 00 - 22 00	
	8. Concert/Poetry/ Lecture 18 15 - 19 00	Restaurant - staff	Aesthetic Creation presentation	
	Round tour in city – Social activities + food 19 00 - 21 00		Traditional dance and disco. Feel-good songs.	

22 de octubre de 2024:

5:00h AM salida en minibús desde el IES Lucía de Medrano con destino al Aeropuerto de Barajas.

10:15h Terminal 4. Vuelo: IB 3314

14:10h Llegada a Estocolmo.

26 de octubre de 2024:

14:50h Vuelo a Madrid: IB 3315

18:55h Llegada a Madrid Terminal 4

21:00-21:30 Llegada a Salamanca

Material

Volamos con IBERIA y no vamos facturar por lo que se nos permite lo siguiente:



Vamos a estar cinco días y dos son para ir y volver con lo cual deberíamos llevar:

- **Ropa de vestir y de deporte para cuatro días (pantalones y camisetas). Ver tiempo.**
- **Ropa interior y calcetines para cuatro días**
- **Pijama**
- **Útiles de aseo e higiene personal. (Chicas incluir compresas o similares)**
- **Ropa de abrigo y chubasquero.**
- **Bañador para las aguas termales.**
- **Documentacion personal (DNI ó pasaporte, Tarjeta Sanitaria y Autorización para salir del país con profesores siendo menor de edad)**
- **Dinero para acometer gastos y o tarjetas bancarias**
- **Teléfono Móvil**
- **Cuaderno y bolígrafos.**
- **Tareas a presentar (Power-Point cuestionario, poemas y canciones)**
- **Calzado cómodo para caminar**
- **Debemos tener en la nube (Drive, Dropbox, Onedrive...) una carpeta con todos nuestros documentos escaneados (DNI, tarjeta sanitaria, teléfonos de profesores responsables, teléfono y dirección de la familia de acogida...)**

Recomendación:

Llevar algún presente para la familia de acogida.

Algunas normas básicas

- 1- Somos invitados en una familia que nos acoge y en un país con costumbres y formas de actuar en algunos casos distintas a las nuestras y en otros similares.
- 2- Debemos adaptarnos a su cultura, comidas, horarios y ser respetuosos con la familia de acogida, nuestros compañeros y profesores.
- 3- Recordad que los profesores responsables, siempre estarán disponibles para todas las cuestiones que puedan surgir, así como en caso de emergencia. No dudéis en llamar en caso de necesidad lo más pronto posible.
- 4- Tienes que aprender el nombre, dirección y teléfono de tu familia nada más llegar. Apúntalo y llévalo siempre contigo.
- 5- Nada más llegar compartiremos nuestra ubicación con algún compañero del grupo clase o con algún profesor durante la estancia.
- 6- Debemos integrarnos con los distintos escolares y la familia asignada por lo que debemos minimizar el tiempo al teléfono móvil y/o aparatos electrónicos intentando participar en las conversaciones y actividades.
- 7- NO se puede fumar cigarrillos, ni cannabis, ni beber alcohol es algo obvio pero que queremos de recordar y matizar.
- 8- Se responsable de mantener tu habitación, incluido el cuarto de baño, en buen estado después de su uso.
- 9- Es esencial que sigas las reglas y te comportes adecuadamente en todo momento.
- 10- En el instituto, sé respetuoso con tus compañeros, como quieres que lo sean contigo.
- 11- La familia de acogida siempre va a hacer lo posible para que te sientas uno más de ellos. Intenta tú también mostrar interés y respeto por sus costumbres y actividades. Recuerda decir “por favor”, “gracias” y “¿puedo?”.

Kristinehamn



Kristinehamn se encuentra en la provincia sueca de Värmland, a 40 kilómetros de Karlstad y a 69 kilómetros de Örebro. Una localidad encantadora junto al lago Vänern, el más grande de Suecia, en una zona repleta de aventuras al aire libre, tanto acuáticas como terrestres. Kristinehamn puede presumir también de un rico patrimonio cultural.

Sumérgete en la naturaleza sueca caminando por el sendero de Järnleden, que sigue la antigua ruta de transporte del hierro, desde Hytte hasta el puerto de Kristinehamn. Atravesarás zonas donde viven muchos animales autóctonos, si tienes suerte podrás ver un ciervo o un wapiti.

Muchos se sorprenden al saber que Pablo Picasso guarda una estrecha relación con la ciudad de Kristinehamn. Podrás ver una escultura de Picasso de 15 metros de altura en Strandudden, una zona conocida entre los lugareños como el cabo

Picasso. En el museo de arte moderno Kristinehamns Konstmuseum se han expuesto en muchas ocasiones cuadros de Picasso.

Billetes y monedas

En Estocolmo encontraréis monedas de 2, 5 y 10 coronas y billetes de 20, 50, 100, 500 y 1000 coronas. La moneda lleva acuñada la figura del rey Gustavo VI Adolfo en el anverso y el escudo de Suecia en el reverso. En los billetes aparecen personajes clave en la [historia de Estocolmo](#) y de Suecia, así como paisajes nacionales.

¿En efectivo o con tarjeta?

Podéis pagar con tarjeta en prácticamente todos los establecimientos de Estocolmo. En [tiendas](#), [museos](#) y [restaurantes](#) lo más común es que los dependientes ofrezcan directamente el datáfono.

En el [transporte público](#) también es posible pagar con tarjeta de crédito. Sin embargo, siempre viene bien tener algo de dinero en efectivo por si surge algún imprevisto.

Dónde cambiar dinero

La forma más fácil de conseguir coronas suecas es sacar dinero de los cajeros de Estocolmo. Cada entidad aplica una comisión, por lo que siempre está bien comprobar antes las condiciones de vuestro banco. Hay cajeros automáticos tanto en [Gamla Stan](#) como en la parte más nueva de la ciudad.

Otra buena alternativa es cambiar dinero en las casas de cambio de Estocolmo. Las más famosas son Forex, X-Change y Exchange, y tienen oficinas tanto en el

centro de la capital como en el [Aeropuerto de Arlanda](#), aunque aquí suelen aplicar tasas más altas.

Tipo de cambio 10 kr (0,90 €)

Itinerario

Itinerario de en avión:

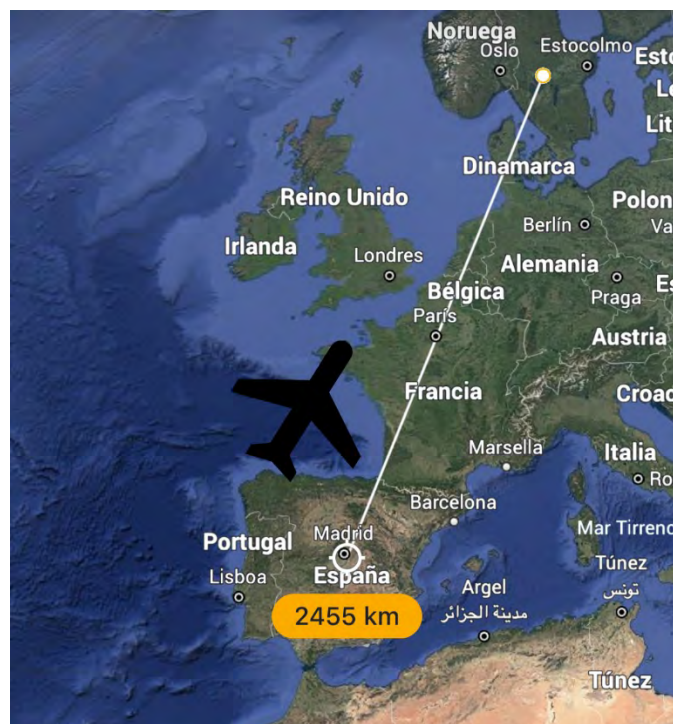
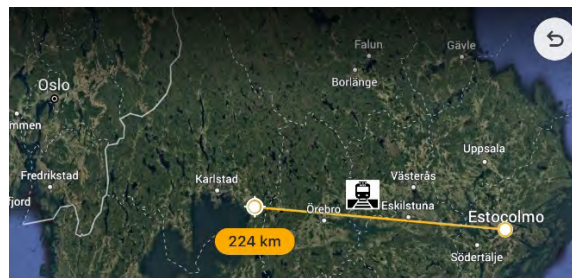
a) Madrid-Estocolmo

Estocolmo- Madrid

Itinerario en tren:

a) Estocolmo-Kristinehamn

Kristinehamn-Estocolmo



Pequeño vocabulario

Expresiones útiles en sueco:	
<i>Hola</i>	hej o hej hej Hejsan (informal)
<i>Adios</i>	hej o hej hej Adjö Hejdå
<i>Buenos días</i>	God morgon
<i>Buenas tardes</i>	God middag
<i>Buenas noches</i>	God eftermiddag
<i>No hablo sueco</i>	Jag pratar inte svenska
<i>Por favor</i>	Var så god
<i>Gracias</i>	Tack
<i>De nada</i>	Var så god
<i>Nos vemos</i>	Vi ses!
<i>Tal vez</i>	Kanske
<i>No</i>	Nej
<i>Si</i>	Ja
<i>Aseos</i>	Toalett
<i>Caballeros</i>	Herrar
<i>Señoras</i>	Damer
<i>Libre</i>	Ledig
<i>Ocupado</i>	Upptagen
<i>No pasar</i>	Ingen ingång

«Nuestro destino de viaje nunca es un lugar, sino una nueva forma de ver las cosas». **Henry Miller**